

No Carne

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.			1	2
5	6	7	8 INICIO CURSO ESCOLAR Lentejas con quinoa y verduras Delicias de bacalao Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:28 GS:2 HC:112 AZ:25 PROT:26 SAL:1	9 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con verduras Fruta y pan VE:2.529/605 GT:6 GS:0 HC:118 AZ:26 PROT:21 SAL:2
12 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.377/808 GT:26 GS:5 HC:114 AZ:28 PROT:31 SAL:2	13 Crema de champiñones Filete de merluza a la plancha Fruta y pan integral VE:2.123/508 GT:9 GS:1 HC:72 AZ:25 PROT:40 SAL:2	14 Menestra de verduras salteadas Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:2.128/509 GT:13 GS:2 HC:75 AZ:25 PROT:23 SAL:1	15 Alubias estofadas con verduras Bacalao con pisto con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral VE:3.702/886 GT:38 GS:6 HC:86 AZ:15 PROT:56 SAL:1	16 Pasta con salsa de zanahoria Abadejo al horno con puré de patatas Fruta y pan VE:3.148/753 GT:15 GS:2 HC:125 AZ:27 PROT:40 SAL:2
19 Salteado de borraja con patatas Tortilla francesa con pisto Fruta y pan VE:1.960/469 GT:8 GS:0 HC:80 AZ:25 PROT:21 SAL:2	20 Vichyssoisse de garbanzos Medallón de salmón y calabaza asada con parmentier de patata Fruta y pan integral VE:3.407/815 GT:27 GS:4 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1	21 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2	22 Guiso de lentejas con manzana Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral VE:3.503/838 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1	23 Sopa de pasta Filete de lenguadina a la plancha con patatas dado Fruta y pan VE:2.947/705 GT:27 GS:3 HC:82 AZ:24 PROT:33 SAL:4
26 Puré de patata, puerro y zanahorias Tortilla francesa Fruta y pan VE:1.751/419 GT:10 GS:1 HC:69 AZ:27 PROT:15 SAL:1	27 Paella de verduras Rape a la bilbaína con ensalada de tomate Fruta y pan integral VE:3.123/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2	28 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Filete de merluza a la plancha con arroz salteado Fruta y pan VE:2.303/551 GT:3 GS:0 HC:101 AZ:24 PROT:32 SAL:3	29 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:2.440/584 GT:17 GS:4 HC:79 AZ:14 PROT:35 SAL:1	30 Pasta con salsa de tomate Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan VE:3.252/778 GT:11 GS:21 HC:138 AZ:28 PROT:32 SAL:1